

# VELKÉ JARNÍ SOUSTŘEDĚNÍ SE SPECIÁLNÍM HOSTEM a ZKOUŠKY

**KDY: 17. - 22. 4. 2019** - sraz pro společnou dopravu 15:50 - vlakové nádraží Praha -Libeň, naproti pokladnám (pouze první den). Ohledně návratu zavoláme po zkouškách. Sraz pro vlastní dopravu první den na místě nejdříve 18:00. Ostatní dny libovolně. Při příjezdu naleznete info k ubytování na recepci případně volejte slečnu Káňovou 608462429. Pokud přijedete v průběhu tréninku, odložte věci ve společenské místnosti a připojte se na trénink, ubytováváme především mimo tréninky.

**KDE:** Pardubice, DM Gorkého 350 - mapu naleznete na [tkd.cz](http://tkd.cz) v Harmonogramu, Dům mládeže v krásných Pardubicích nám poskytne ideální prostory pro naše velkokapacitní ubytování, stravu i cvičení a nové velmi zajímavé možnosti výletů.

**CENA:** Pro výpočet můžete použít kalkulačku na <https://www.tkd.cz/kalkulacka.aspx>. V ceně zahrnuta doprava z a do místa srazu, strava a pitný režim, ubytování, tréninky, případné zkoušky a výbava k zisku každého technického stupně (doboky, sada chráničů, metodické příručky, lapa, cvičný nůž – na tuto výbavu nemají nárok devítiletí a starší členové, kteří jsou v naší škole 13 a více měsíců a v posledních 13 měsících se nezúčastnili žádného soustředění). 1 den 1000Kč minus slevy

- Slevy:
- 50% každý třetí a každý další cvičící člen rodiny, učitelé GBHS, celoživotní členové
  - 35% necvičící, 15% návštěvy z jiných škol
  - 10% vlastní cesta (5% jedna cesta) nahlášená pro do 15.2.2019
  - 10% za přihlášení a zálohu\* 1500Kč do 15.2.2019
  - 5% celé soustředění

Slevy jsou platné pouze při platbě nejpozději na akci. Při platbě (i částečné) později není možné slevy využít.

\*Záloha je vratná v případě omluvy mailem ze závažných zdravotních důvodů nejpozději do 15. 4. 19. Platíte na školní účet 2982742001/5500 s označením do zprávy jména účastníka a akce, za kterou platíte. Platby možné také na místě nebo učitelům na trénincích. **Přihlašujte se pouze přes Harmonogram na [www.tkd.cz](http://www.tkd.cz)**. Prosím dávejte pozor na včasější termín pro slevy za dopravu, přihlášení a zálohu. **Orientační Program:**

- 8:30 snídaně
- 9:00 – 9:50 hopae sool
- 10:00 – 12:15 trénink
- 12:20 oběd
- 13:00 – odpolední klid, možnost samostatného tréninku, výlet, bazén...
- 16:15 – 18:15 trénink
- 18:20 večeře
- 19:30 – 21:00 trénink (možno omluvit předškoláky)
- 21:00 – 21:45 trénink pouze černé pásy
- 22:00 večeřka pro účastníky do 14 let
- 23:00 večeřka pro účastníky do 18 let

Hlavní náplní bude pozdvižení úrovně vašeho TKD. Studenti budou rozděleni dle technického stupně do tréninkových skupin a každý absolvuje přezkoušení na **zkoušky pro barevné pásy, které proběhnou v poslední den soustředění**. Na zkoušky nebude připuštěn nikdo bez alespoň tří dnů intenzivního tréninku na tomto soustředění (tedy poslední možný příjezd pro konání zkoušek je v sobotu 9:30). Poslední den zkoušky proběhnou od 13:00. Předpokládaný odjezd 14:45.

**Výjimečným hostem po téměř celou dobu soustředění bude korejský velmistr Son Il-hwan, 9. dan taekkyon** (dříve také aktivní taekwondista), jeden z hlavních celosvětových představitelů tohoto stylu, který povede několik tréninků taekkyonu.

Tréninky budou zaměřeny na zdokonalení kopací techniky, bojové a sebeobrané techniky včetně obrany proti noži. Neproměškejte jedinečnou šanci vidět, jak se může hýbat a kopat člověk s blížící sedmdesátkou, a když budete poctivě cvičit, tak se můžete stát svědky ukázky, jak se ITF cvičilo před půl stoletím.

Každé ráno budou nepovinné **tréninky hopae soolu**, které mohou zkusit všichni poprvé nezávazně. Potřeba je pouze cvičné hopae, které bude možné za 490Kč na místě zakoupit. Poslední den bude možno vykonat zkoušky v hopae a taekkyon pro členy těchto organizací. Více info na [hopae.cz](http://hopae.cz) nebo [taekkyon.cz](http://taekkyon.cz).

**SEBOU:** tobok, věci na cvičení venku i vevnitř, chrániče, lapa, tužka, papír, průkaz zdrav. pojišťovny, plavky, rozumné kapesné možno, běžné potřeby... U nezletilců přísný zákaz cenností a větších finančních obnosů. Vybavení mobility nechám k vlastnímu zvážení rodičů a na jejich odpovědnost. Alergiky a podobně, prosím, dobře vybavit léky a jakýkoliv zdravotní problém, který by mohl omezit trénink, předem nahlásit do poznámky při přihlášení (taktéž speciální požadavky na stravu – vegetarián, celiak...) **UPOZORNĚNÍ:** - S ohledem na značné usnadnění organizace (objednání lůžek, místenky, tréninkové plány, rozdělení do skupin...) se snažte využít 10% slevy za složení zálohy a podání potřebných informací (příjezd, odjezd...), děkuji za pochopení.

- Každý může na základě vlastního rozhodnutí a po domluvě s učitelem ze soustředění odjet bez náhrady – rodinné, zdravotní důvody atd...

- Každý nezletilec bude mít u sebe telefonní číslo na rodiče, nejlépe na mobil.

- V případě hrubé nekázně může být kdokoli vykázán z akce bez náhrady, případně mu může být uložena náhrada škody.

- Pokud Vaše dítě zvládne poznat pravou a levou, umí hodiny, má základní hygienické návyky a je schopno základní komunikace s učitelem (např. oznámit, že mu je špatně) – není problém, aby zvládlo soustředění samo. Rodiče musí podporovat přímou komunikaci mezi žákem a učitelem.

- **Radši si celý leták ještě jednou přečtete a nebo se informujte.**

**Nashledanou na soustředění!!!** Mistr Martin Zámečník, [info@tkd.cz](mailto:info@tkd.cz) (info, omluvy...)